

الملفوف يخفض الكوليسترول ويكافح السرطان



يعد الملفوف من أهم الخضار للإنسان نظرا لفوائده الكثيرة التي تجعله من أهم الخضروات التي ينبغي الحرص على تناولها باستمرار.

فالملفوف قليل السعرات الحرارية وهو غني بمضادات الأكسدة مثل البيتا كيروتين واللوتين والزيانثين وفيتامين كاف وفيتامين جيم، كما يعمل الملفوف على خفض نسبة الكوليسترول بسبب احتوائه على نسبة من مادة الفايستيروسولات والتي تساهم في التخلص من الكوليسترول الفائض وإعاقة عملية بناء الكوليسترول في جسمنا، وبقي من مرض السرطان.

مضادات الأكسدة في الملفوف مثل البيتا كيروتين، ويعلل الباحثون قدرة الملفوف في الحماية من سرطان القولون والمستقيم الى أن إضافة إلى الألياف الغذائية وفيتامين جيم الذي يعتبر من الفيتامينات الرئيسية المانعة لأكسدة خلايا جسمنا، أي أنها تمنع التغيرات المصاحبة لتطور خلايا سرطانية.



صحة عظامنا إذ والملفوف مصدر مهم لعدد من الفيتامينات ، فالملفوف يحتوي على نسبة جيدة من فيتامين ك وهذا الفيتامين يحسن من أن تناول كميات قليلة من فيتامين كاف في الدم يؤدي إلى زيادة نسبة كثافة المعادن في عظامنا، إضافة إلى مساهمته في الحد من معدلات الكسور لدى المصابين والمصابات بترقق العظام أو الهشاشة. كما يؤثر تناول فيتامين كاف على توازن الكالسيوم في جسمنا. ويعتبر فيتامين كاف من الفيتامينات الذائبة في الدهون، فسواء كنا رجالاً أم نساء، فإن تناول الملفوف يوميا وبمعدل كوب يوفر لنا كمية متوازنة من فيتامين كاف الضروري لبناء البروتينات اللازمة لمساعدة دمننا على التجلط عند النزيف. كما ويساعد جسمنا على بناء البروتينات اللازمة لصحة الدم، والعظام، والكلية



أما الفرق بين الملفوف الأحمر والملفوف الأخضر، فالملفوف الأحمر يحتوي على نسبة أعلى من مضادات الأكسدة، والسرعات الحرارية ، ونسبة أعلى من البوتاسيوم وفيتامين جيم ومادة الكولين الضرورية لصحة دماغنا